

科目番号 53. 科目名 スポーツ・健康科

					午 前		午 後			
回	月	日	曜日	講義数	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容	
	4	8	水		●入 学 式 & オリエンテーション(中止、4月休講)					
	5				休 講(5月～7月)					
	6									
	7									
	7									
2 学 期	1	8	31	月	1	体が動けば心も動く ～シニア世代の健康づくり、生きがいづくりと運動・スポーツ	講義	永吉宏英 名誉教授	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明	
	2		7	月	2	体カトレーニングの科学(I)	講義・実技	梅林薫 教授	3. 体カトレーニングの科学(II)	講義・実技
	3	9	14	月	4	高齢者のためのスポーツ生理学	講義	滝瀬定文 名誉教授	クラスミーティング	
	4		28	月	5	心と身体のウォーミングアップ +健康・体力チェック	実技	池島明子 教授	6. 自分を知ろう ～体力測定(I)	実技
	5		5	月	7	生活習慣病・虚血性疾患と運動	講義	前島悦子 教授	クラスミーティング	
	6		12	月	8	高齢者のストレングストレーニング、 セラチューブを用いた運動	講義・実技	川島康弘 准教授	”	
	7	10	19	月	9	中高年における水泳・水中運動の 実施方法とその効果	講義	川島康弘 准教授	”	
	8		26	月	10	加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚洋介 教授	●社会への参加準備活動	
	9		2	月	11	クラスミーティング		池島栄治郎 学外講師	ゲーム感覚でできる体力づくり	実技
	10		9	月	12	健康と栄養・食事	講義	岡村浩嗣 教授	クラスミーティング	
	11	11	16	月	13	柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐一成 教務部長	14. コーダイカフェ(1)	
	12		30	月	15	中高年の体力・健康づくり ～体力測定結果の活用方法～	講義	池島明子 教授		
			16					下河内洋平 教授	中高年の筋力維持のための エクササイズ	講義・実技
	13		7	月	17	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(I)	実技	香川玲子 学外講師	クラスミーティング	
	14	12	14	月	18	クラスミーティング		池島栄治郎 学外講師	ウォーキングの基本と応用 ノルディックウォーキング(I)	実技
15		21	月	19	スロージョギングで健康づくり	実技	友金明香 講師	クラスミーティング		
冬 休 み										
3 学 期	16		18	月	20	自分を知ろう ～体力測定(II)	実技	池島明子 教授	クラスミーティング	
	17	1	25	月	21	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島隆章 教授	”	
	18		1	月	22	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐一成 教務部長	”	(修了後の 活動の場)
	19	2	8	月	23	コーダイカフェ(2)		土岐一成 教務部長	24. 健康ストレッチング指導演習 (指導練習)	実技
	20		15	月	25	運動で体脂肪を燃やすテクニック	講義	豊岡示朗 名誉教授	クラスミーティング	
	21		22	月	26	クラスミーティング		池島栄治郎 学外講師	ウォーキングの基本と応用 ノルディックウォーキング(II)	実技
	22		1	月	27	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐一成 教務部長	28. コーディネーション運動	講義・実技
	23		8	月	29	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(II)	実技	香川玲子 学外講師	クラスミーティング	
	24		15	月	30	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐一成 教務部長	”	
	25		16	火		● 修学旅行(日帰り)				
	26		22	月	31	学 習 成 果 発 表 会(土岐一成 教務部長)				
					● 修了式					
授 業(コーダイカフェ、成果発表会含む)						31	クラスミーティング		17	
学 習 事 業						3	●印は学習事業(3/16のみ教室不要)			
合 計						34				

注) 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。